

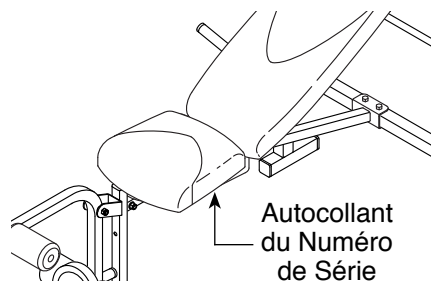
# WEIDER<sup>®</sup> PRO 256

[www.weiderfitness.com](http://www.weiderfitness.com)

N°. du Modèle 29829.1

N°. de Série \_\_\_\_\_

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



## ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

## SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le  
1-888-936-4266  
du lundi au vendredi de 7h30 à  
16h30 HNE (sauf jours fériés)

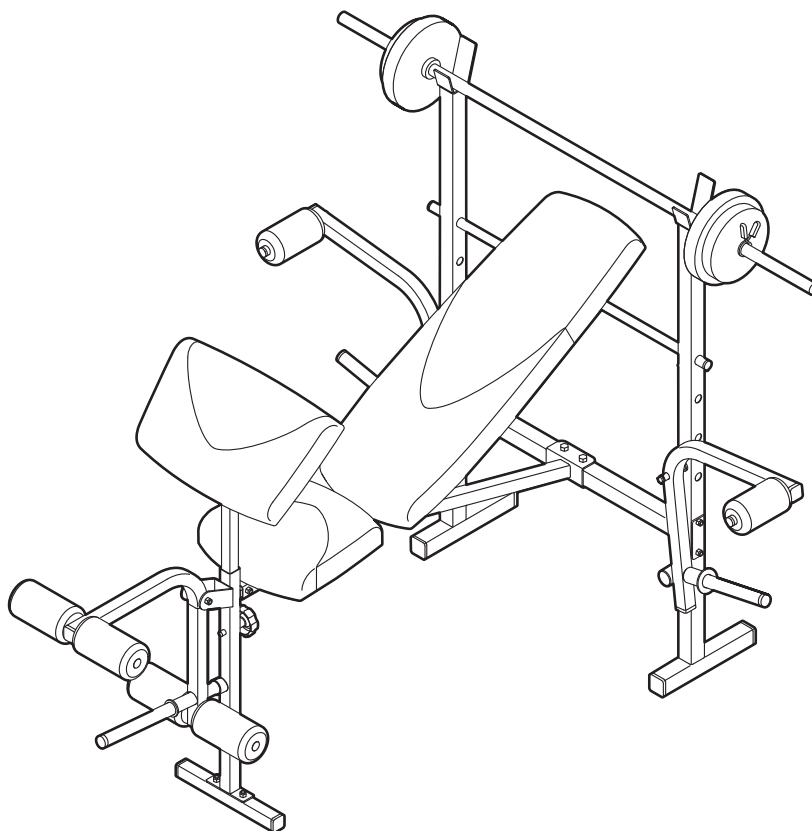
ou par courriel  
[customerservice@iconcanada.ca](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

**Merci de ne pas contacter le magasin.**

## ⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

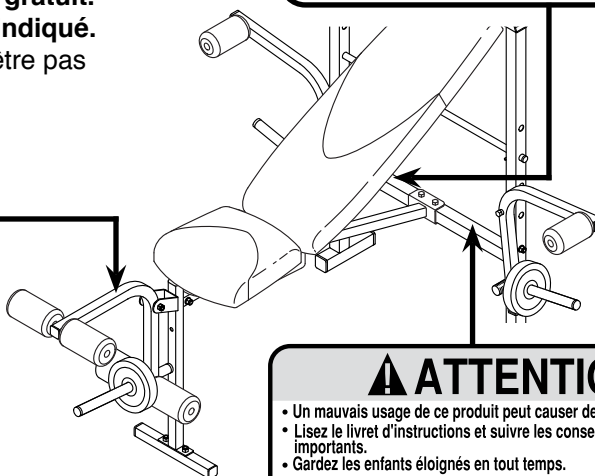


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
RÉGLAGES.....	13
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	15
LISTE DES PIÈCES .....	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠️ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser le banc de musculation. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du banc de musculation soient suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez le banc de musculation que selon les directives de ce manuel.
4. Le banc de musculation est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas le banc de musculation à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Maintenez le banc de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le banc de musculation dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
6. Placez le banc de musculation sur une surface nivelée offrant suffisamment d'espace autour de l'appareil pour y monter, en descendre et l'utiliser. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le banc de musculation.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du banc de musculation en tout temps.
9. N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.
10. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation du banc de musculation.
11. Le banc de musculation est conçu pour soutenir un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 lb) et un poids total maximal de 172 kg (380 lb). Ne déposez pas plus de 36 kg (80 lb), y compris une barre d'haltères et les poids, sur les Appuis-Poids. Ne déposez pas plus de 14 kg (30 lb) sur chacun des bras. Ne déposez pas plus de 23 kg (50 lb) sur le levier pour jambes.
12. N'utilisez aucune barre d'haltères d'une longueur supérieure à 1,5 mètre (5 pi) avec le banc de musculation.
13. Placez toujours la même quantité de poids sur chaque extrémité de la barre d'haltères. Lors de l'ajout ou du retrait de poids, laissez toujours une part de poids à chacune des extrémités de la barre d'haltères pour éviter que celle-ci bascule. Fixez toujours les poids à l'aide des collets à ressort.
14. Avant d'utiliser le levier pour jambes, déposez la barre d'haltère portant le même poids sur les Appuis-Poids afin d'équilibrer le banc.
15. Avant d'utiliser le dossier en position inclinée ou horizontale, assurez-vous que le support du dossier est entièrement introduit dans les montants et tourné à la position de blocage.
16. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

# PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS  
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,  
appelez le Service à la Clientèle au  
**1-888-936-4266**  
Ou envoyez-nous un courriel au  
[customerservice@iconcanada.ca](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

 **ICON**<sup>TM</sup>  
du/of Canada Inc.

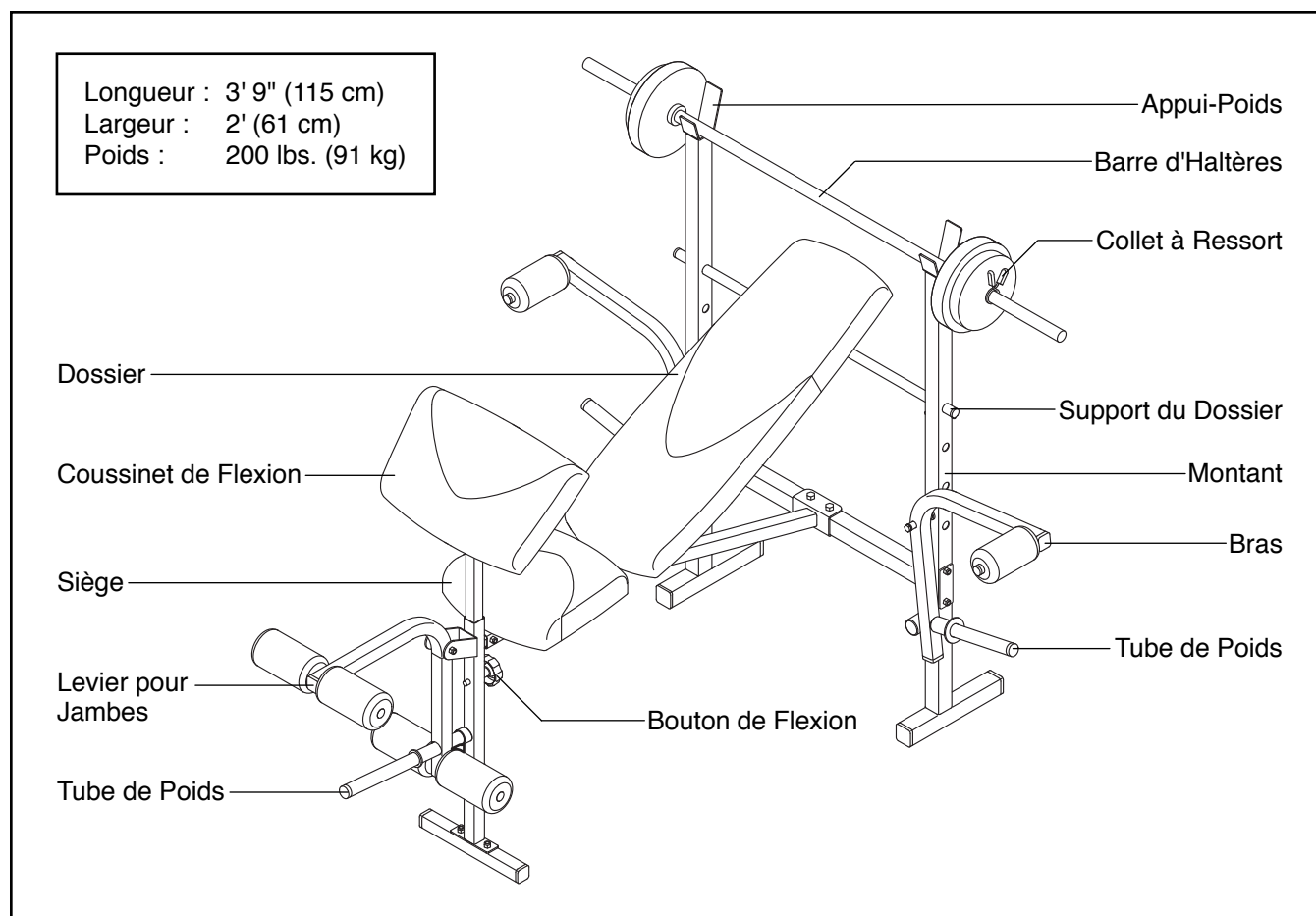
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation polyvalent WEIDER® PRO 256. Ce banc de musculation PRO 256 est conçu de façon à favoriser le développement des groupes musculaires principaux du corps. Que vous ayez comme but d'afficher une silhouette découpée, d'accroître considérablement votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer l'état de votre appareil cardiovasculaire, le banc de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de musculation. Si**

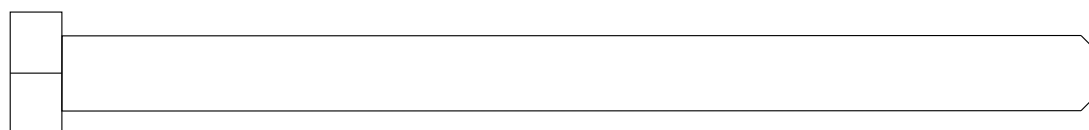
vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

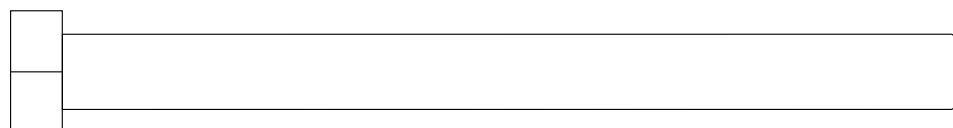


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

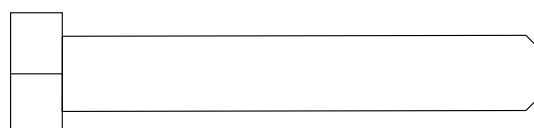
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



Boulon M10 x 137mm (36)



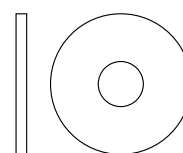
Boulon M10 x 120mm (19)



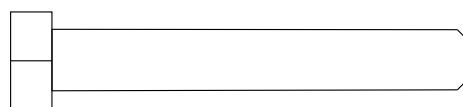
Boulon M10 x 63mm (32)



Écrou de Verrouillage M8 (17)



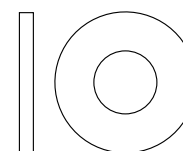
Rondelle M6 (26)



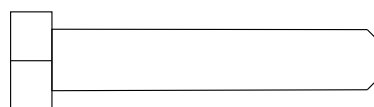
Boulon M8 x 55mm (18)



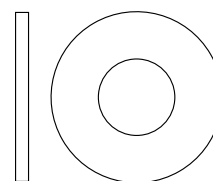
Écrou de Verrouillage M10 (33)



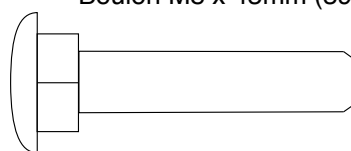
Rondelle M8 (16)



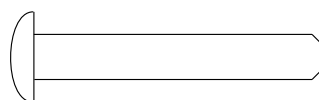
Boulon M8 x 43mm (39)



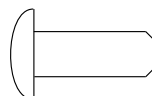
Rondelle M10 (34)



Boulon de Carrosserie M8 x 42mm (37)



Vis M6 x 38mm (30)



Vis M6 x 16mm (29)

# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Étant donné son poids et de sa taille, assemblez le banc de musculation à l'endroit où il sera utilisé. Veillez à ce qu'il y ait un espace suffisant pour accéder autour du banc de musculation lors de l'assemblage.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Pour l'illustration des petites pièces, voir page 6.

- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

deux clés à molette



un tournevis plat



un tournevis à pointe cruciforme



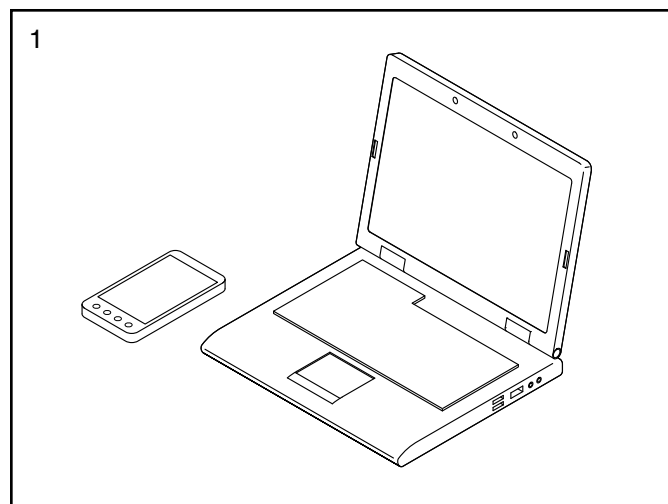
un maillet en caoutchouc



Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. **Communiquez par téléphone ou courrier électronique avec le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) dès maintenant pour enregistrer votre produit.**

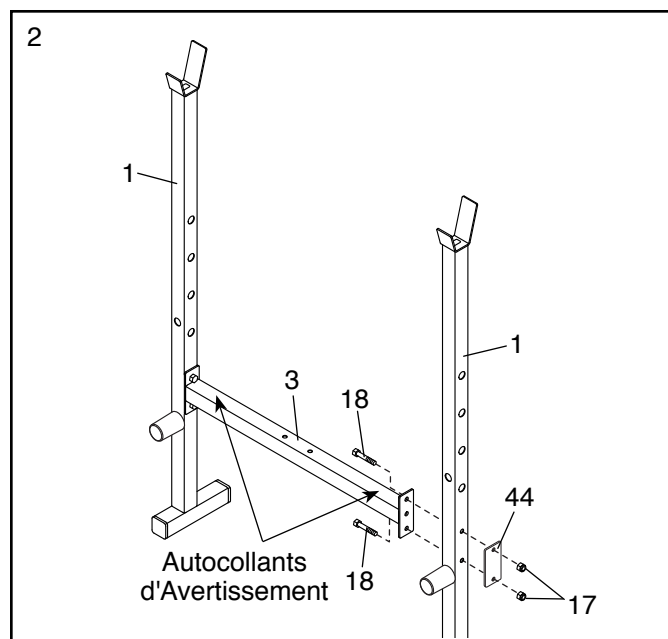
- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres



2. Orientez la Barre Transversale (3) de sorte à situer les autocollants sur le dessus.

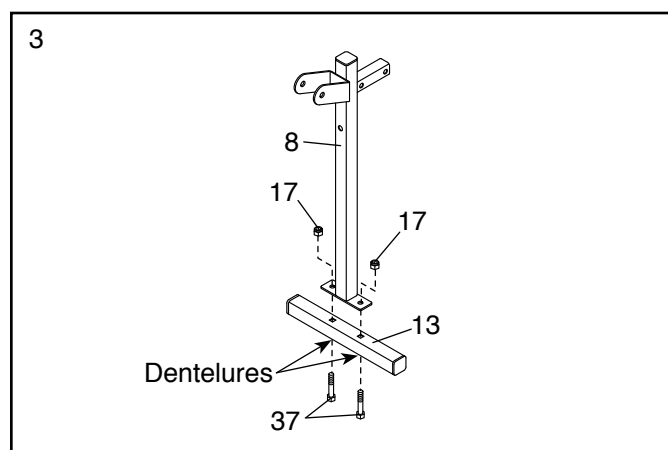
Attachez la Barre Transversale (3) à l'un des Montants (1) à l'aide de deux Boulons M8 x 55mm (18), d'une Ferrure de Support (44) et deux Écrous de Verrouillage M8 (17) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

**Attachez la Barre Transversale (3) à l'autre Montant (1) de la même façon.**

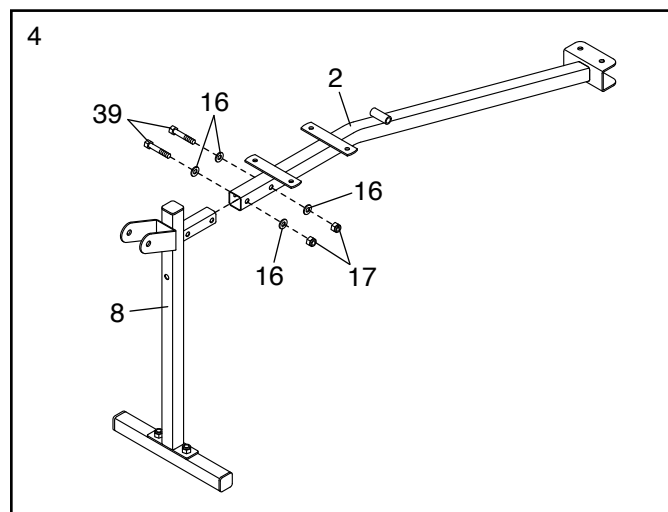


3. Orientez le Stabilisateur (13) de sorte que les orifices dentelés font face au sol.

Attachez le Stabilisateur (13) à la Jambe Avant (8) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 42mm (37) et deux Écrous de Verrouillage M8 (17) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

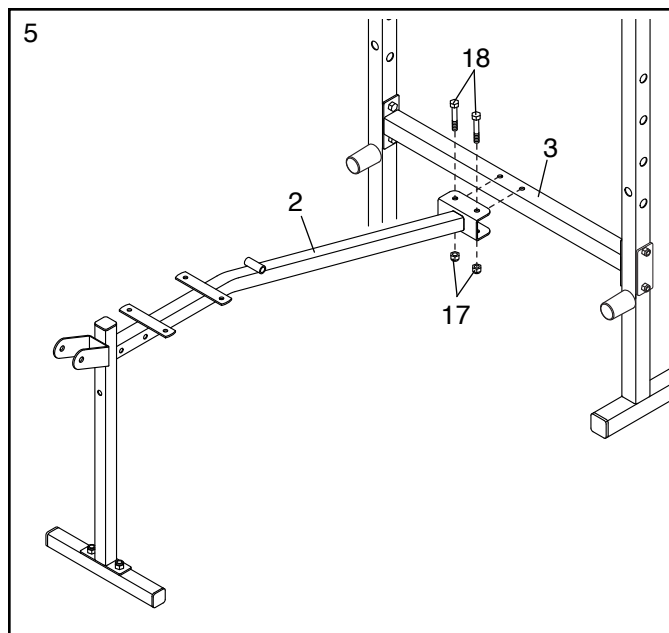


4. Attachez la Jambe Avant (8) au Cadre (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 43mm (39), quatre Rondelles M8 (16) et deux Écrous de Verrouillage M8 (17) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**



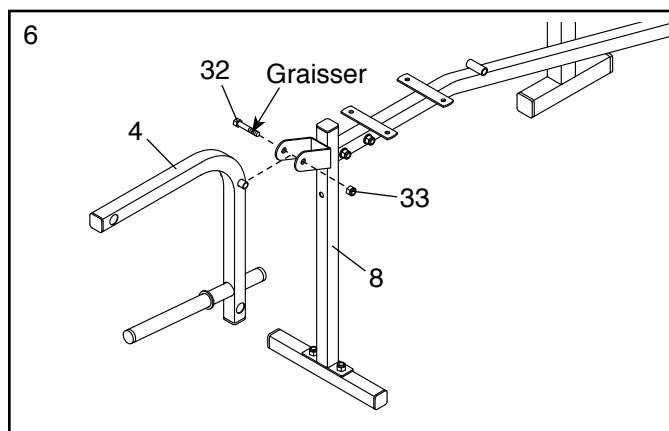


5. Attachez le Cadre (2) à la Barre Transversale (3) à l'aide de deux Boulons M8 x 55mm (18) et deux Écrous de Verrouillage M8 (17) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**



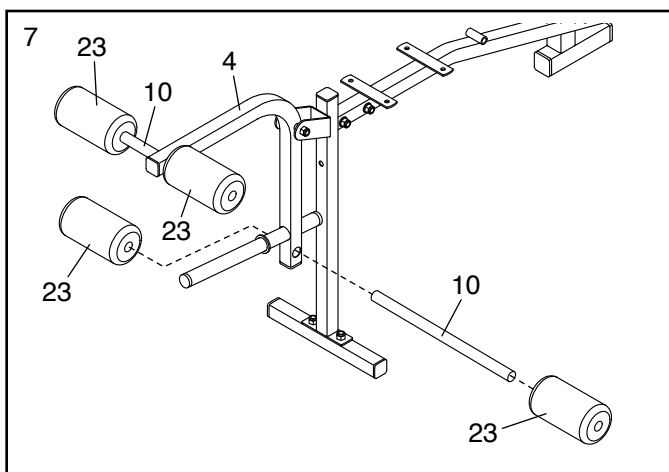
6. À l'aide d'un sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une partie de la graisse incluse sur un Boulon M10 x 63mm (32).

Attachez le Levier pour Jambes (4) à la Jambe Avant (8) à l'aide du Boulon M10 x 63mm (32) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (33). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage, le levier pour jambes doit pouvoir pivoter aisément.**



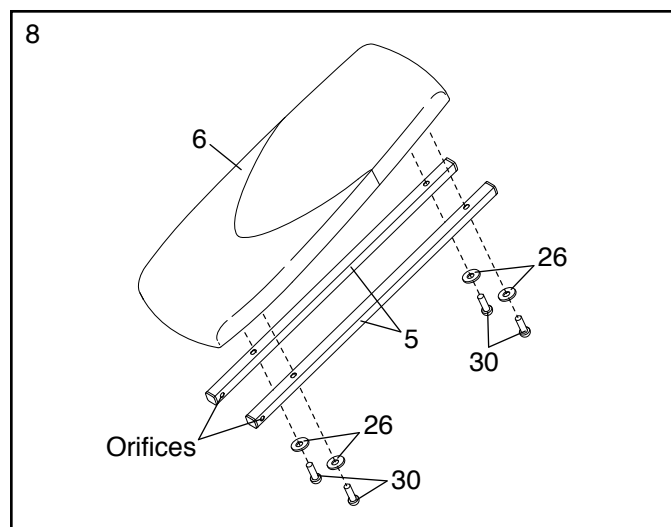
7. Introduisez un Tube Long de Coussinet (10) dans un orifice du Levier pour Jambes (4). Enfoncez deux Coussinets en Mousse (23) sur le Tube Long de Coussinet.

**Attachez l'autre Tube Long de Coussinet (10) et deux Coussinets en Mousse (23) de la même manière.**



8. Orientez les Tubes du Dossier (5) et le Dossier (6) tel qu'illustré.

Attachez les Tubes du Dossier (5) au Dossier (6) à l'aide de quatre Vis M6 x 38mm (30) et quatre Rondelles M6 (26) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

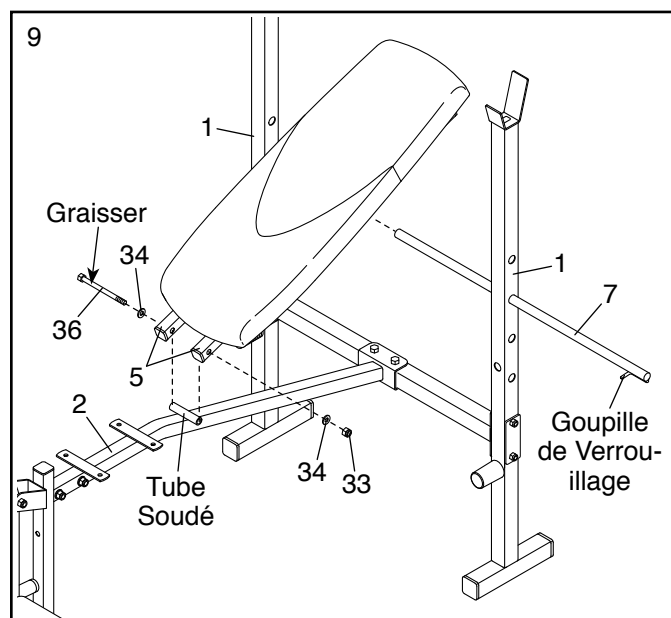


9. Introduisez le Support du Dossier (7) dans l'une des séries d'orifices des Montants (1). Tournez le Support du Dossier en position verrouillée avec la goupille de verrouillage fixée autour du Montant gauche.

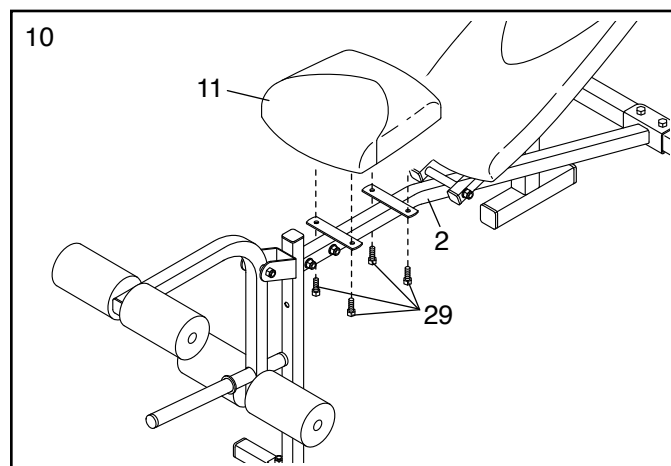
Graissez un Boulon M10 x 137mm (36).

Attachez les Tubes du Dossier (5) au tube soudé du Cadre (2) à l'aide du Boulon M10 x 137mm (36), de deux Rondelles M10 (34) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (33). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; les Tubes du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

**Reportez-vous aux étapes 2 à 5.** Serrez les Écrous de Verrouillage M8 (17). **Reportez-vous à l'étape 8.** Serrez les Vis M6 x 38mm (30).

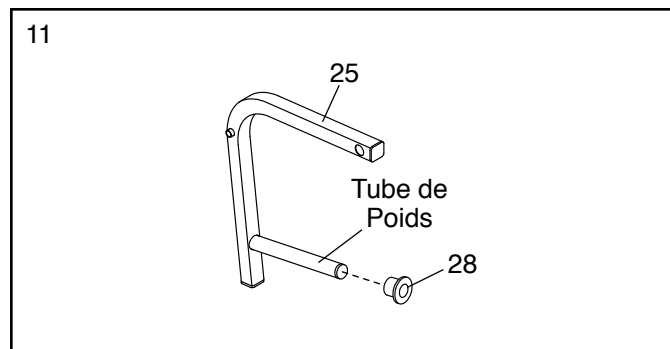


10. Attachez le Siège (11) au Cadre (2) avec quatre Vis M6 x 16mm (29).



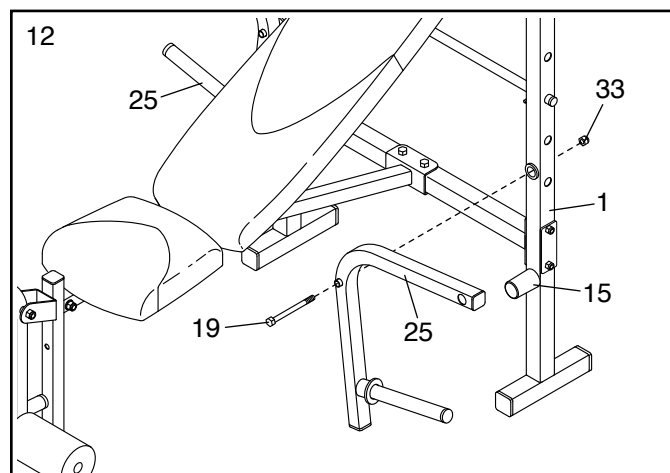
11. Enfoncez une Butée de Poids (28) sur le tube de poids d'un Bras (25).

**Enfoncez une Butée de Poids (non illustrée) sur l'autre Bras (non illustré) de la même manière.**



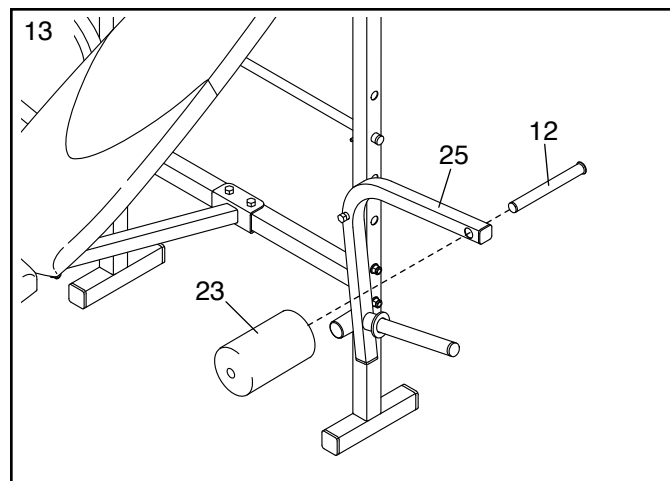
12. Attachez un Bras (25) à un Montant (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 120mm (19) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (33). **Veillez à ce que le Bras soit posé contre la face externe de la Butée de Bras (15).** Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Bras doit pivoter aisément.

**Attachez l'autre Bras (25) de la même façon.**

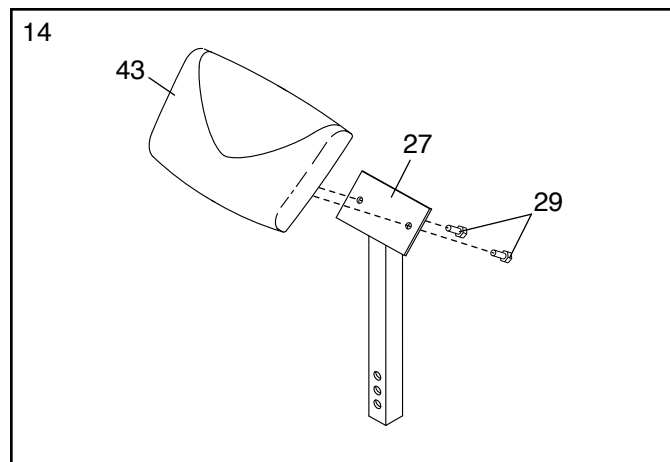


13. Introduisez un Tube Court de Coussinet (12) dans l'un des Bras (25) depuis le côté illustré. Ensuite, enfoncez Coussinnet en Mousse (23) sur le Tube Court de Coussinet.

**Répétez cette étape de l'autre côté du banc de musculation.**



14. Attachez le Coussinet de Flexion (43) au Montant de Flexion (27) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (29).



15. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le banc de musculation.**  
Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Il sera traité de l'utilisation des pièces restantes à la rubrique RÉGLAGES débutant à la page 13.

# RÉGLAGES

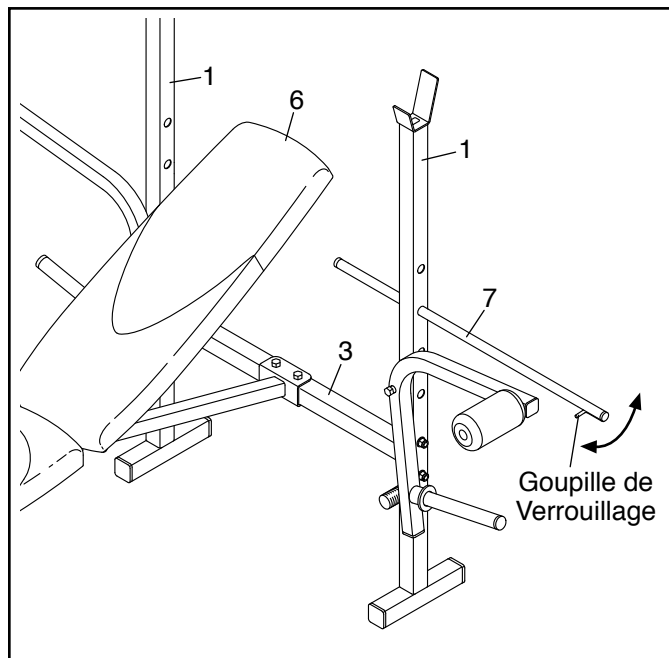
Les étapes suivantes expliquent comment régler le banc de musculation. Reportez-vous au guide d'exercice inclus pour la façon appropriée d'effectuer divers exercices.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de musculation. Remplacez immédiatement toute pièce usée. L'appareil de musculation peut être nettoyé à l'aide d'un linge humide et d'un détergent doux non abrasif ; **n'utilisez aucun solvant**.

## RÉGLAGE DU DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé en contrebas, à l'horizontale ou à l'une ou l'autre de trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier en contrebas, retirez le Support du Dossier (7) et posez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

Pour utiliser le Dossier (6) en position horizontale ou inclinée, introduisez le Support du Dossier (7) dans une série d'orifices des Montants (1). Tournez le Support du Dossier en position verrouillée avec la goupille de verrouillage fixée autour du Montant gauche. Appuyez le Dossier sur le Support du Dossier.

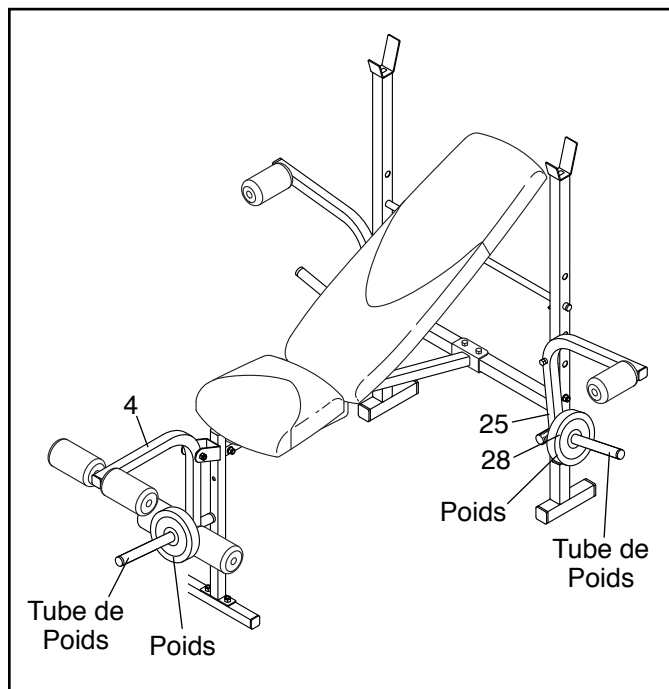


## INSTALLATION DE POIDS SUR LE LEVIER POUR JAMBES OU SUR LES BRAS

Pour utiliser le Levier pour Jambes (4), faites glisser les poids voulus sur le tube de poids du Levier.

Pour utiliser les Bras (25), veillez à ce qu'il se trouve une Butée de Poids (28) sur chaque tube de poids. Ensuite, faites glisser les poids voulus sur les tubes de poids.

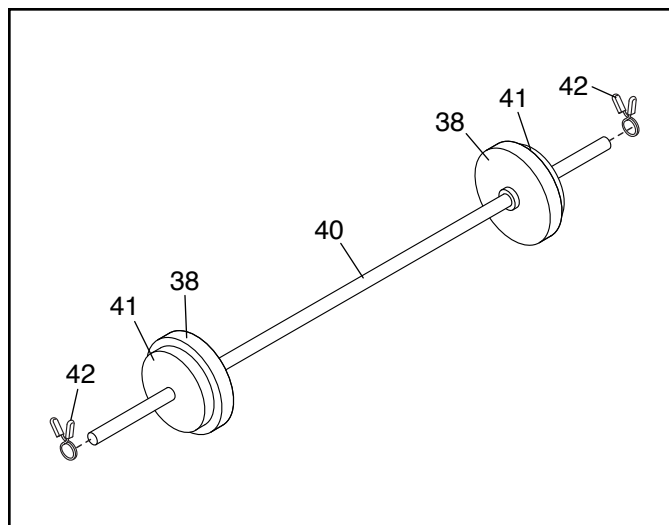
**⚠ ATTENTION :** lors de l'utilisation du Levier pour Jambes (4), placez une barre d'haltères portant le même poids sur les appuis-poids afin d'équilibrer le banc. Ne déposez pas plus de 23 kg (50 lb) sur le Levier pour Jambes. Ne déposez pas plus de 14 kg (30 lb) sur chacun des Bras (25).



## INSTALLATION DE POIDS SUR LA BARRE D'HALTÈRES

Installez le même poids nombre de Poids (38, 41) sur chacune des extrémités de la Barre d'Haltères (40). Faites glisser deux Collets à Ressort (42) pour les appuyer contre les Poids et resserrez-les complètement.

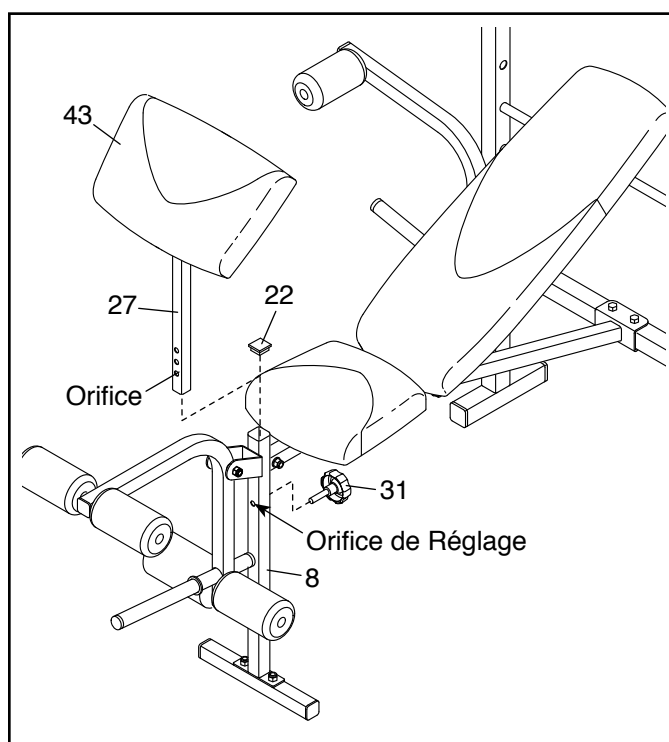
**⚠ ATTENTION :** immobilisez toujours les Poids (38, 41) sur la Barre d'Haltères (40) à l'aide des Collets à Ressort (42). Ne chargez jamais plus de 45 kg (100 lb) sur la Barre d'Haltères.



## INSTALLATION DU COUSSINET DE FLEXION

Pour certains exercices, le Coussinet de Flexion (43) doit être attaché au banc de musculation. Retirez d'abord l'Embout Mâle Carré 30mm (22) de la Jambe Avant (8). Ensuite, introduisez le Montant de Flexion (27) dans la Jambe Avant et alignez un orifice de réglage du Montant de Flexion et l'orifice de réglage de la Jambe Avant. Bloquez ensuite le Montant de Flexion à l'aide du Bouton de Flexion (31).

Lorsque le Coussinet de Flexion (43) est inutilisé, rangez-le à l'écart du banc de musculation et introduisez l'Embout Mâle Carré 30mm (22) dans la Jambe Avant (8).



---

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

## QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

**Accroître la Masse Musculaire**—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

**Tonifier**—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

**Perte de Poids**—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

**Cross Training**—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

## GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre

propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progresser à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

**Échauffement**—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

**Exercices**—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

**Retour à la Normale**—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

## POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série :

- Accroître la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

## RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

## JOURNAL D'EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l'enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse



---

## REMARQUES

# LISTE DES PIÈCES

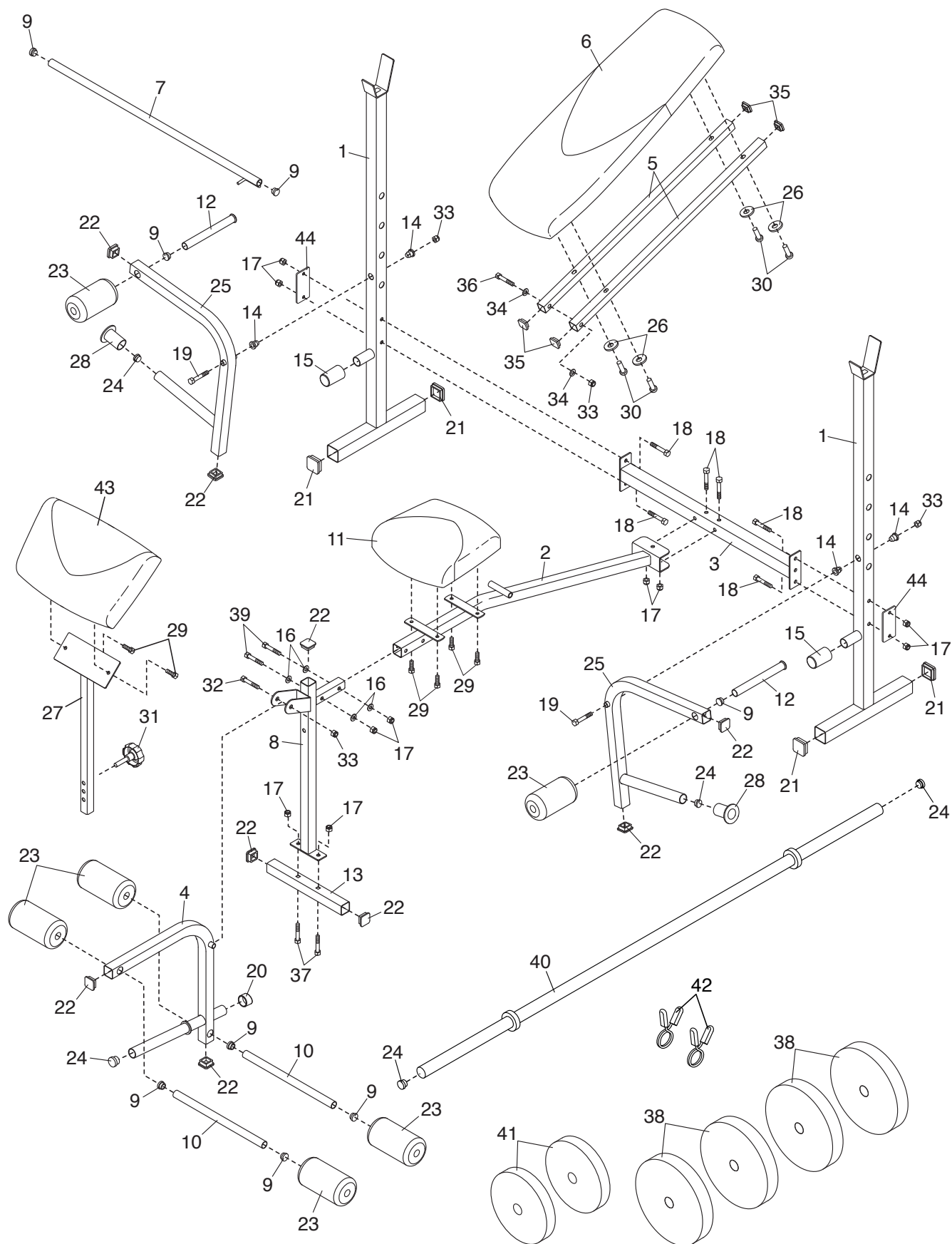
N°. du Modèle 29829.1 R0713A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Montant	25	2	Bras
2	1	Cadre	26	4	Rondelle M6
3	1	Barre Transversale	27	1	Montant de Flexion
4	1	Levier pour Jambes	28	2	Butée de Poids
5	2	Tube du Dossier	29	6	Vis M6 x 16mm
6	1	Dossier	30	4	Vis M6 x 38mm
7	1	Support du Dossier	31	1	Bouton de Flexion
8	1	Jambe Avant	32	1	Boulon M10 x 63mm
9	8	Embout Mâle Rond 19mm	33	4	Écrou de Verrouillage M10
10	2	Tube Long de Coussinet	34	2	Rondelle M10
11	1	Siège	35	4	Embout Mâle Carré 25mm
12	2	Tube Court de Coussinet	36	1	Boulon M10 x 137mm
13	1	Stabilisateur	37	2	Boulon de Carrosserie M8 x 42mm
14	4	Bague en Plastique	38	4	Poids de 15 lb
15	2	Butée de Bras	39	2	Boulon M8 x 43mm
16	4	Rondelle M8	40	1	Barres d'Haltères
17	10	Écrou de Verrouillage M8	41	2	Poids de 10 lb
18	6	Boulon M8 x 55mm	42	2	Collet à Ressort
19	2	Boulon M10 x 120mm	43	1	Coussinet de Flexion
20	1	Embout Oblique Rond 25mm	44	2	Ferrure de Support
21	4	Embout Mâle Carré 38mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
22	9	Embout Mâle Carré 30mm	*	—	Guide d'Exercice
23	6	Coussinet en Mousse	*	—	Sachet de Graisse
24	5	Embout Mâle Rond 25mm			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

# SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle 29829.1 R0713A



# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

## GARANTIE LIMITÉE

**IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, référez-vous à la page 4.**

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

**ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**